

2月 給食だより

円町まぶすね隣保園 2025年度



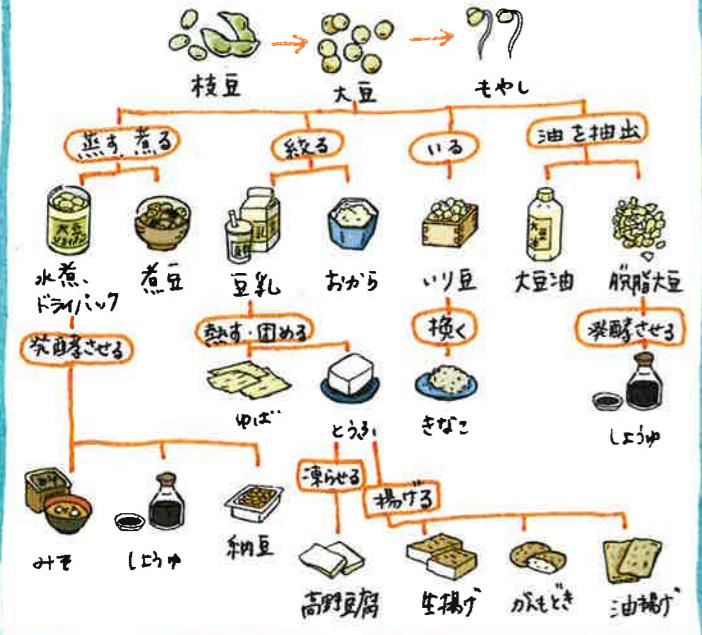
暦の上では、立春を迎えるますが、一年で一番寒いと言われるのが2月です。一日を元気にスタートするためには、朝食をしっかりとり、温かい具だくさんの汁物などで身体を温めることから始めましょう。寒い時期は空気が乾燥し、ウイルスが増殖します。予防のために、引き続き、手洗い・うがいをして健康管理に気を付けて元気に過ごしましょう。

大豆・大豆製品を食べて、体の中から元気になろう！

枝豆から大豆ができるています!!



大豆から作られるもの



大豆・大豆製品には、肉・魚・卵・牛乳・乳製品と同じ良質なたんぱく質を含むことから、「**蛋白質**」と呼ばれています。

炭水化物・脂質もバランス良く含み、ビタミンB1, E, カリウム、鉄、食物繊維も豊富に含んだ「子どもの成長に必要な栄養価の高い食品です。

大豆の加工食品は、大豆と同様、栄養価が高いためだけでなく、大豆より消化が良いので毎日1品は食べるよう心がけ、元気に過ごしましょう。和・洋・中、どんな料理にも使えます。



1月給食メニュー

高野豆腐とひき肉の煮物の作り方



<材料 約2~3人分>

- ・高野豆腐 (乾) 1コ
- ・鶏ミンチ 100g
- ・人参 1/3本(約60g)
- ・エリンギ 小1本(約30g)
- ・塩 少々
- ・しょうゆ 大さじ1と1/2
- ・石少糖 小さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・水溶き片栗粉 適量
- ・油 適量
- ・だし汁 約200ml

<作り方>

- ①高野豆腐は水で戻して水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
- ②人参・エリンギは、長さ3cm位の矢印型切りにする。
- ③フライパンや鍋に油を入れ、鶏ミンチを炒め、火が通ってきたら、人参・エリンギも入れて炒める。
- ④③にだし汁・高野豆腐・調味料を入れて煮る。
- ⑤高野豆腐に味が入れば、水溶き片栗粉でとろみをつける。

*野菜は、他の物を入れても良いです。具材の量により、調味料、だし汁の量は調整してください。

*高野豆腐は水で戻した後、子どもに、お手伝いしてちぎってもらのも良いです。

*高野豆腐に片栗粉をまぶして煮ると、いつもとは違うモチモチした食感になります。



2月3日

節分とは立春の前日を指し、季節の変わり目、冬から春になる節目の日です。季節の変わり目には、邪氣(鬼)が生じるとの考え方から、鬼を払うため昔から様々な習わしが伝わっています。

豆まきをする



「鬼は外・福は内」と言って福豆(炒った大豆)をまき、魔除け・厄除け・家内安全を願います。

恵方巻きを食べる

今年は「南南東」です



太巻きを東方(その年の吉を呼び込む吉方)に向けて丸ごと一本食べる事は、「縁を切らない」と言う意味があり、また、巻寿司を使うのは、「福を巻込む」からと言われています。

*海苔は、子どもにとっては歯がちぎりにごく注意が必要です。

豆を食べる



豆まきの後、福豆を年の数だけ、あるいは、年の数よりも多く食べて、無病息災を願います。

*食べ物による変更・誤飲に注意!! 硬い豆やカツレツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないようにしましょう。

柊といわしを飾る



柊の枝に焼いたいわしの頭を首に玄関先にかけて魔除けにします。鬼はいわしの臭いと柊の香りが大好きとされています。